

高效记忆的秘密

胡庆文 著

高效记忆的秘密不过就是打开思路，强调效果，以熟记新，寻找代表，外加科学复习，经过科学训练，任何人都可以做到过目不忘。



高效记忆帮助你

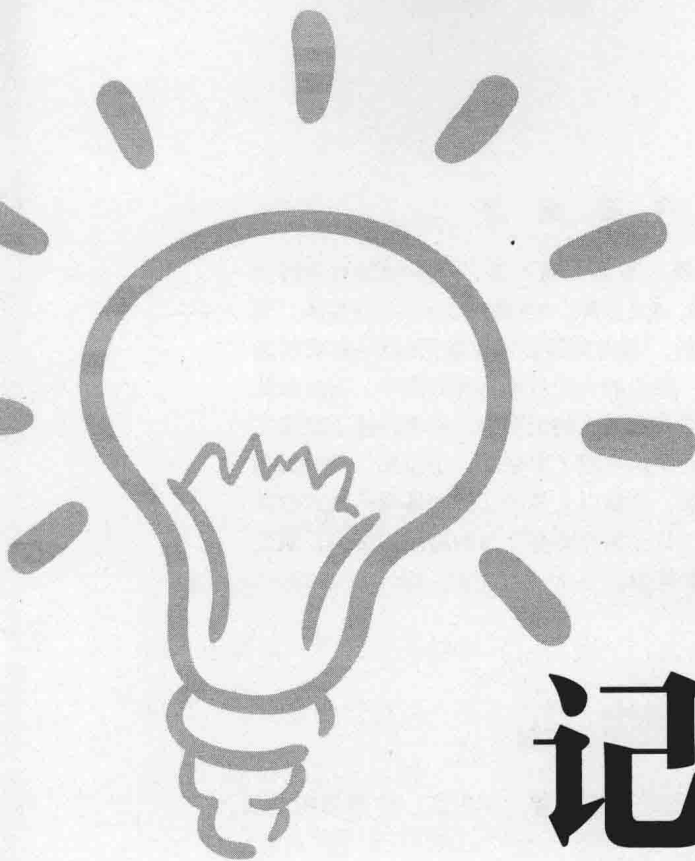
- 学渣逆袭成学霸，提高学习力
- 过目不忘，一小时完成一天的工作量
- 记忆潜能 99% 被开发，思维超敏捷



中国纺织出版社

国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

★★★
世界记忆大师
最强大脑胡庆文的
高效记忆法完全公开



高效 记忆的 秘密

胡庆文 著

 中国纺织出版社

内 容 提 要

还记得江苏卫视《最强大脑》第二季中的舞林神探胡庆文吗? 648名大妈, 8大方阵, 8支舞曲, 8种不同舞步, 当广场舞瞬间被打乱后, 胡庆文需要快速辨别648名舞者的动作, 并且将跳着同一舞步的人归位到同类方阵中。面对如此高难度的挑战, 必须拥有过人的记忆力。本书讲述了胡庆文高效记忆的秘密, 还系统介绍了串联法、定位法、数字编码法等好用的记忆方法, 并辅以大量的实例和各学科知识帮助你灵活运用记忆法, 让你拥有终身受益的超强记忆力, 领先别人吸收更多知识和能力。

图书在版编目(CIP)数据

高效记忆的秘密 / 胡庆文著. --北京: 中国纺织出版社, 2019. 3
ISBN 978-7-5180-5913-3

I. ①高… II. ①胡… III. ①记忆术 IV.
①B842.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第013399号

策划编辑: 郝珊珊

责任印制: 储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010-67004422 传真: 010-87155801

http: //www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博http://weibo.com/2119887771

三河市延风印装有限公司印刷 各地新华书店经销

2019年3月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 13.5

字数: 261千字 定价: 48.00元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



胡庆文

2011 年代表中国记忆战队参加世界脑力锦标赛，被世界脑力组委会授予“世界记忆大师”称号，当时全世界获此称号的不到 90 人。

2011 年 5 月受邀参加湖南卫视《家有考生》栏目给学生考前支招，传授记忆绝技。

2014 年，在江苏卫视《最强大脑》节目中挑战有史以来参与人员最多的“广场迷踪”项目，以 104 分的高分晋级。



策划 | 郝珊珊
编辑 | 65634221@qq.com

装帧 | 李方磊
设计 | QQ:2397807925

前言

如今，越来越多的电视综艺节目中出现了很多神奇记忆法的表演，这让曾经很神秘甚至过目不忘的记忆术渐渐地走进了人们的视野。越来越多的人抱着崇拜的心理开始学习记忆法，认为只要掌握了记忆法，不论什么科目，肯定会轻松过关。其实这是一种误解，记忆法并不是万能的，也没有我们想象的那么神奇。

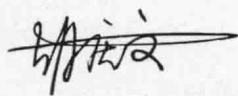
一门专业知识的掌握过程并不是简单地记住书本上的一切就够了，如果只是记忆就行了，那有个好记性确实占优势，但绝大多数的专业知识，纯粹靠记忆的知识点可能不超过30%，即便是大家公认的司法考试、公务员考试、会计师考试这些需要大量记忆的文科类考试，其实更多的也是考查我们对知识的理解和运用，考查的是思维逻辑，由此看来，记忆并不是起决定性作用的。

当然，对于那部分需要记忆力去解决的知识，好记性仍然是非常重要的。在学习中，好记性会给我们减轻很多负担。记忆效率高，可以帮我们在学习过程中节省很多时间，提升学习效率。科学研究的结果表明，人的生理记忆力几乎是天生的，大脑固有的这种记忆力很难改变。但是，我们可以运用一些技巧来帮助记忆，这些技巧就是我们现在所熟知的记忆法。

本书结合人的记忆特点，讲述了很多平时学习生活中实用的记忆方

法。第1章和第2章讲述了人脑的记忆特性、记忆的核心原理以及人类的记忆思维习惯，然后针对人的记忆习惯介绍了几种常用的记忆方法。第3章至第7章讲述了记忆法在语文、政治、历史、英语等各学科中的运用，并针对每种不同的知识点详细地举了例子，讲解生动、深入浅出。第8章主要是对记忆法的延伸，是对竞技表演记忆力项目的解密。

整本书针对我们生活和学习中所遇到的需要记忆的信息进行了划分，并且都列举了案例进行讲解，由于篇幅所限，有些内容尚未涉及，此书仅为抛砖引玉，希望能够给读者带来思维上的启发。

A handwritten signature in black ink, appearing to be '胡庆文' (Hu Qingwen), with a long horizontal stroke extending to the right.

目 录

第1章 一切知识，只不过是记忆 || 001

第1节 记忆是对过去经验的反映 || 002

第2节 记忆包括识记、保持、再现（再认）三个环节 || 003

第3节 记忆的类型 || 004

第4节 会工作的人会选择记忆 || 006

第5节 记忆的效果评价 || 007

第2章 高效记忆的秘密 || 011

第1节 有效果比有道理更加重要 || 012

第2节 灵活和以熟记新是两大原则 || 012

第3节 三个代表让记忆更高效 || 013

第4节 高效记忆的四个步骤 || 014

第5节 及时复习能克服遗忘 || 016

第6节 记忆达人的五种能力 || 021

第7节 记忆法的两大思维 || 023

- 第8节 高效记忆之串联法 || 023
- 第9节 高效记忆之定位法 || 029
- 第10节 高效记忆之数字编码法 || 034
- 第11节 高效记忆之地点定位法 || 042
- 第12节 高效记忆之文字转换技巧 || 045
- 第13节 高效记忆之逻辑联想技巧 || 055

第3章 语文知识高效记忆 || 059

- 第1节 生僻字记忆方法 || 060
- 第2节 易混成语记忆方法 || 061
- 第3节 如何记忆文学常识中的各种“第一” || 063
- 第4节 如何记忆文言文实词、虚词、借代词语 || 065
- 第5节 如何记忆作者和对应的作品集 || 066
- 第6节 数字定位法记忆长篇古诗词 || 067
- 第7节 用地点定位法记忆长篇古诗词 || 071
- 第8节 用图像记忆法记忆古诗词 || 075
- 第9节 联想串连法记忆古诗词 || 077
- 第10节 现代文的记忆方法 || 078

第4章 历史学科知识高效记忆方法 || 081

- 第1节 历史大事年代表记忆法 || 082
- 第2节 其他历史事件表记忆方法 || 085

第3节 各种小知识点的记忆技巧 || 092

第4节 问答题、简答题的记忆技巧 || 094

第5章 地理生物学科知识高效记忆 || 099

第1节 逻辑串连法记忆世界之最 || 100

第2节 编码法记忆地理生物数据类信息 || 103

第3节 高效记忆各类常识 || 104

第6章 会计科目记忆类知识点实战案例 || 109

第7章 单词一遍记得牢 || 117

第1节 单词记忆的原理 || 118

第2节 提高单词记忆效率的步骤 || 119

第3节 背单词前必须掌握的词根 || 122

第4节 单词高效记忆之字母编码法 || 129

第5节 单词高效记忆之字母拼音法 || 138

第6节 单词高效记忆之谐音法 || 141

第7节 单词高效记忆之字母熟词分解法 || 144

第8节 单词高效记忆之归纳比较记忆法 || 149

第9节 单词高效记忆之词素记忆法 || 156

第8章 解密竞技表演记忆力比赛项目 || 187

第1节 如何5分钟记住100个无规律数字 || 189

第2节 如何做到2分钟记住一副打乱的扑克牌 || 191

第3节 《最强大脑》“广场迷踪”解密 || 195

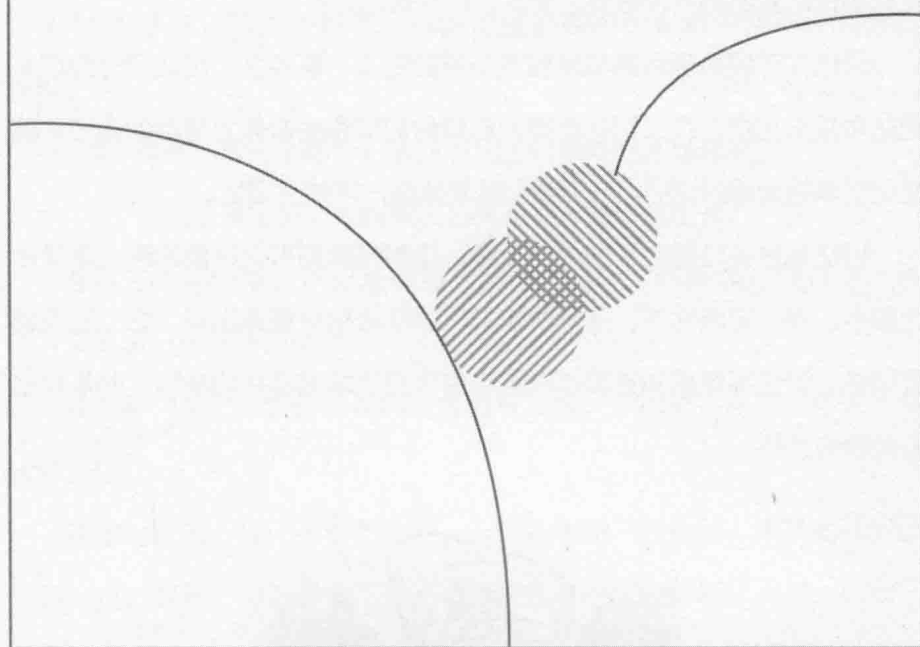
第4节 《最强大脑》陈俊生特工风暴项目解密 || 197

第5节 《最强大脑》新郎新娘项目解密 || 200

第6节 《最强大脑》“窃听风云”项目解密 || 202

第1章

一切知识，只不过是记忆



第1节 记忆是对过去经验的反映

“一切知识 只不过是记忆。”——培根



记忆是人类生存发展的需要，是人类智能的因素、学习的基础，也是完成各项工作的基本保障。在学习改变命运、知识成就未来的今天，拥有良好的记忆就显得更为重要。那么，什么是记忆？

记忆在不同的学科领域有着不一样的定义，事实上，记忆可分为广义记忆和狭义记忆。广义记忆泛指大自然的记忆和生命体力活动的记忆，狭义记忆单指大脑的记忆。下面我们就具体谈一下狭义记忆。

记忆是过去经验在头脑中的反映。这些经验都可以映像的形式存储在大脑中，在一定条件下，这种映像又可以从大脑中提取出来，这个过程就是记忆。记忆不像感知觉那样反映当前作用于感觉器官的事物，而是对过去经验的反映。



第2节 记忆包括识记、保持、再现（再认）三个环节

记和忆是两个过程。原块（自然界的事物）刺激感觉神经后，在神经末梢形成感块，通过生物电流到达大脑内储存，形成记块，这一过程我们称之为记。忆则是将记块提取出来的过程。

记块不是全部可以被唤醒成为忆块，记块能否形成忆块，与时间、感块、原块的刺激程度、思维过程、深度感觉、随机性和生物钟有关。记块和忆块之间有时还存在微妙的差别，也就是它们可能失真。

心理学家将记忆的过程分为识记、保持、再现（再认）三个基本环节。

（1）识记：记忆的第一个环节，是记忆者识别、记住事物的过程。

（2）保持：第二个环节，是识记过的事物在头脑中储存和巩固的过程。

（3）再现：第三个环节，是指识记过的事物能回想起来。

再认：是指识记过的事物再次出现时能够认出来。

在这三个环节中，识记是保持和再现（再认）的前提，而再现（再认）又是识记与保持的结果。

我们称“识记、保持、再现”为回想记忆；“识记、保持、再认”为认知记忆。

认知记忆是一种“不看不知道，一看就知道”的记忆，本来是我们已经识记过的事物，可就是想不起来，不过再次遇见时却能认出来。比如，你昨天学习了good（好）、food（事物）、mood（心情）和wood（木头）四个英语单词，今天只能再现good、food和mood三个单词的中文意

思，而不能再现wood的中文意思时，却能选中“木头”，这就是一种再认记忆。

我们所做的选择题，考查的其实就是对知识的再认能力。通过复习，知识的再认就能达到知识的再现。

第3节 记忆的类型

一、按记忆内容分类

记忆按其内容可以分为五类。

(1) 形象记忆：对感知过的事物形象的记忆。

(2) 情景记忆：对亲身经历过的，有时间、地点、人物和情节的事件的记忆。

(3) 情绪记忆：对自己体验过的情绪和情感的记忆。

(4) 语义记忆：又叫语义—逻辑记忆，是用词语概括的各种有组织的知识的记忆。

(5) 动作记忆：对身体的运动状态和动作功能的记忆。

二、按记忆保持时间分类

记忆按信息存储的保持时间可以分为三类。

(一) 瞬时记忆

瞬时记忆又称感觉记忆或感觉登记，是指外界刺激以极短的时间一次

呈现后，信息在感觉通道内迅速被登记并保留一瞬间的记忆。由于瞬时记忆的信息在感觉通道内已登记，所以，瞬时记忆具有鲜明的形象性。

相对短时记忆而言，瞬时记忆保持的信息量较大，但它们都处于相对未加工的原始状态。然而瞬时记忆被保留的时间很短，只有加以注意，信息才能转入短时记忆，否则，没有被注意到的信息过2秒钟便会消失。

一般认为，图像记忆的保持时间为0.25~1秒，容量为9~20个bit（项目）；声像记忆的保持时间大约2秒，容量为5个bit。

（二）短时记忆

短时记忆是指外界刺激以极短的时间一次呈现后，保持时间在1分钟以内的记忆。短时记忆的容量有限，一般人的短时记忆广度平均值为 7 ± 2 个。

如果超过短时记忆的容量或插入其他的活动，短时记忆容易发生遗忘。如果呈现的材料是有意义、有联系或是熟悉的，记忆广度则可以增加。例如，将单个的汉字（人、学、机）变成双字的词（人民、学习、机器）来记，记忆的容量可扩大一倍。语言文字的材料在短时记忆中多为视听编码，即容易记住的是语言文字的声音，而不是它们的形象；非语言文字的材料主要是形象记忆，而且视觉记忆的形象占有更重要的地位。此外，也有少量的语义记忆。

短时记忆的信息经过复述，不管是机械复述，还是运用记忆术所做的精细复述，都可以转入长时记忆。

（三）长时记忆

长时记忆是指永久性的信息存储，一般能保持多年甚至终生。它的容量似乎是无限的，它的信息以有组织的状态被贮存起来。长时记忆的信息

主要是对短时记忆内容加以复述而来，也有由于印象深刻一次形成的。

自19世纪末期艾宾浩斯开始记忆实验以来，大量心理学家对记忆的研究都是有关长时记忆的，研究的课题主要集中在长时记忆中信息的组织和遗忘的规律，这个内容在后面会讲到。



可以通过下表对这三种记忆进行比较。

记忆类型		保存时间	储存容量	遗忘原因	形成条件
瞬时记忆	图像	0.25 ~ 1秒	数以千计	痕迹消失	外界刺激器官瞬间
	声像	约2秒			
短时记忆		1分钟	7 ± 2个项目	信息干扰	瞬间记忆受到注意
长时记忆		永久	无限	缺乏回忆线索	短时记忆得到复述或有效刺激

了解记忆的类型，可以帮助我们更好地了解自己的记忆情况，根据记忆的特点调整学习方式，从而提高学习效率。

第4节 会工作的人会选择记忆

从现代信息加工学的角度来讲，记忆又是对信息的选择、编码、存储和提取的过程。